



تمارين للركبة

الوصف	رقم التمرين
(١) – اجلس على الكرسي كما هو موضح بالرسم ، مد رجلك المريضة على كرسي مقابل للكرسي الذي تجلس علية حاول أن تجعل رجلك بوضع مستقيم. (٢)– ابقي رجلك على هذا الحال لمدة (٥ – ١٠) ثوان ثم عد إلى وضع ما قبل التمرين . (٣) – اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.	١
(١) – اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، ارفع قدمك واجعل رجلك مستقيمة (٢) – حاول أن تشد قدمك إلى جهة جسمك (انظر إلى السهم) . (٣) – أبقي رجلك على هذا الحال لمدة(٥ – ١٠) ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس قبل بدء عمل التمرين لتستريح . (٤) – اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.	٢
(١) – استلقي على الأرض كما هو موضح بالرسم ، اجعل رجليك مستقيمة , اضغط بظهر ركبتك على الأرض و, شد قدمك إلى جهة جسمك. (٢) – أبقي على هذا الوضع من(٥ – ١٠) ثوان . ثم أسترخي. (٣) – اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.	٣
تمرين باستخدام ثقل (١) – في وضع الوقوف كما هو موضح بالرسم. (٢) – ضع ثقل حول قدمك , حاول أن تثني ركبتك , ابقي ركبتك مثنية عدة ثوان ثم افردها مرة أخرى. (٣) – كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم.	٤
(١) – اجلس على الأرض كما هو موضح بالرسم ، ضع المطاط حول قدمك. (٢) – ادفع برجلك المطاط حتى تصبح رجلك بوضع مستقيم ابقي على هذا الوضع من (٥ – ١٠) ثوان . (٣) – اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم.	٥

٦		**تمارين باستخدام الشريط المطاط** (١) - اربط طرف المطاط بقدمك والطرف الآخر في جهة أخرى ثابتة أمامك الباب (٢) - اسحب المطاط بقدمك . كما هو مبين بالرسم. (٣) - ابقي على هدا الوضع من ٥ — ١٠ ثوان. (٤) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٧		(١) - خذ وضع الوقوف واجعل ظهرك ملتصق بالجدار كما هو موضح بالرسم. (٢) - حرك ظهرك ببطء على الجدار كأنك تريد أن تجلس إلى أن تصل إلى وضع (٩٠) درجة . ثم انهض مرة ثانية. (٣) - كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٨		(١) - في وضع الوقوف امسك بظهر الكرسي كما هو موضح بالرسم ، اثني ركبتك أكثر ما تستطيع . أبقى على هذا الوضع من (٥ — ١٠) ثوان. (٢) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم.
٩		(١) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، انهض ببطء من على الكرسي حتى تصل إلى وضع الوقوف (٢) - قف لمدة خمس ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس مرة ثانية ببطء شديد مرة أخرى (٣) - اجلس لمدة خمس ثوان ثم كرر التمرين .اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.
١٠		(١) - اجلس على الكرسي مرتفع كما هو مبين بالرسم ، حاول أن تثني ركبتك أكثر ما تستطيع كما هو بالرسم . أبقى على هدا الوضع من(٥ — ١٠) ثوان. (٢) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم.